

Atn Retorcido

Makes: 15 or 60 servings

Ingredientes	15 Servings		60 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Atún, en lata con agua, escurrido	3 latas - 12 oz		12 latas - 12 oz	
Guisantes congelados		2 tazas		8 tazas
Cebollas, picadas		1 tza		4 tazas
Apio, picado		1 tza		4 tazas
Yogur, regular descremado		1/4 tza		1 tza
Pimienta negra		1 cdta		4 cdta
Tortilla, grano integral, 8"		15		60

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	169	
Total Fat	1 g	
Protein	20 g	
Carbohydrates	24 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	412 mg	

Directions

1. Escorra el atún y póngalo en un tazón.
2. Cocine los guisantes como se le indica en las instrucciones, deje que se enfríen.
3. Agregue el apio, cebollas y guisantes al atún y combínelo.
4. Agregue el yogur y la pimienta. Revuélvalos hasta que se mezclen bien.
5. Sirva ½ taza de la mezcla en 1 tortilla.

Notes

Consejo para Servir:

El giro en esta ensalada de atún normal agrega una ayuda extra para que sus hijos disfruten los vegetales en el almuerzo. Trate de hacerlo con pimientos, zanahorias u otros vegetales que tenga.